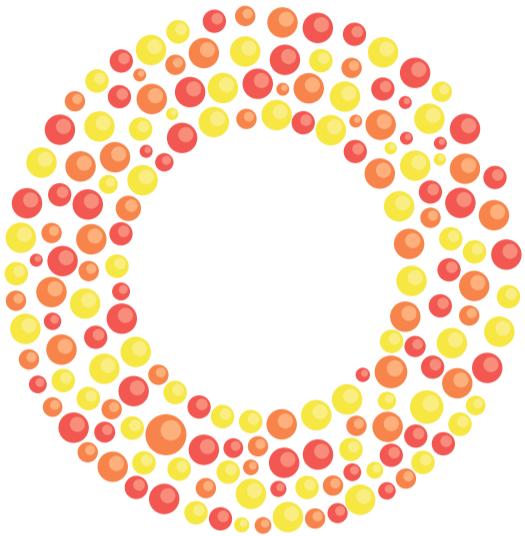


järjestöjen tukena



OLKAsta saat tietoa, apua ja tukea

OLKA-toiminta on koordinoitua järjestö- ja vapaaehtoistoimintaa sairaalassa. OLKA on Esteryn hanke, jossa kehitetään sairaalavapaaehtoistoimintaa yhteistyössä Etelä-Savon sosiaali- ja terveystieteiden kuntayhtymän Essoten kanssa. Toiminnan tavoitteena on tarjota mahdollisuus potilaan ja heidän läheistensä kiireettömään kohtaamiseen sekä antaa tukea sairauteen sopeutumisessa. OLKA mahdollistaa järjestöjen tulemisen fyysisesti sairaalaan, eli suoraan sinne, jossa potilaat ovat. OLKA-pisteen löydät Mikkelin keskussairaalan pääaulasta, pääovista katsottuna vasemmalta, kahvila Kuutin vierestä.



Noora Kähärä ja Henna Liikanen ovat Esteryn OLKA-pisteen työntekijöitä keskussairaalassa.

Projektipäällikkö
Noora Kähärä
p. 050 570 0551
noora@estery.fi

Projektityöntekijä
Henna Liikanen
p. 050 321 4194
henna@estery.fi
www.estery.fi/olka

Löydät meidät myös sosiaalisesta mediasta:
Facebook:
OLKA, Mikkelin
Instagram:
@olkamikkeli

OLKA tarjoaa tietoa potilasyhdistyksistä ja vertaistuesta

-OLKAN yksi keskeinen tehtävä on antaa asiakkaille ja terveysalan ammattilaisille tietoa siitä, minkälaista toimintaa, tietoa ja vertaistukea eri potilasyhdistykset tarjoavat, kertoo Olkan projektipäällikkö Noora Kähärä.

-Usein potilasyhdistykset tarjoavat tietoa esimerkiksi terveellisistä elintavoista, vinkkejä arjessa pärjäämiseen ja ne sitouttavat sairastuneita omahoitoon. Koemme, että etenkin sairaalan työntekijöiden tietoisuuden lisääntyminen OLKAN toiminnasta on hyvin tärkeää. Tällöin työntekijät pystyvät ohjaamaan asiakkaita

OLKA-pisteelle ja me vuorotamme voimme ohjata asiakkaita järjestötoiminnan piiriin esimerkiksi saamaan yhdistysten tarjoamaa vertaistukea, valaisee Kähärä.

-Koemme yhteistyön Essoten kanssa todella tärkeäksi. Tulevaisuudessa olisi elintärkeää, että potilasyhdistykset olisivat kiinteä osa potilaan palvelupolkua, lisää Olkan projektityöntekijä Henna Liikanen.

Kähärä ja Liikanen kertovat, että OLKA-pisteellä järjestetään myös erilaisia teemapäiviä ja tapahtumia. Sosiaali- ja terveysalan paikalliset yhdistykset, alan opiskelijat ja sairaalan yksiköt ovat lämpimästi tervetulleita järjestämään

tapahtumia ja teemapäiviä OLKA-pisteelle. OLKA-pisteeltä löytää myös yhdistysten omia kansioita yhteystietoineen, oppaita ja yhdistysten lehtiä, joita OLKA-pisteellä voi vapaasti lukea. Tilasta löytyy kaksi yleisön käyttöön tarkoitettua tietokonetta sekä verenpaineen mittauspiste.

OLKA mukana kehittämistoiminnassa

-OLKassa toimintaa pyritään jatkuvasti kehittämään ja tarjoamaan sellaisia toimintoja, joille on selkeästi tarvetta, toteaa OLKAN projektipäällikkö Kähärä.

-Meillä on tällä hetkellä suunnitelmissa perustaa keskenmenon kokeneille

vertaistukiryhmä. Keskenmenon saaneiden vertaistukiryhmää suunnitellaan yhteistyössä Essoten perheneuvolan, Etelä-Savon Kätilöyhdistyksen, Esteryn Arki Haltuun -projektin sekä Mikkelin kaupungin avoimen kohtaamispaikka Kopan kanssa. OLKA kouluttaa tulevat vertaistukiryhmien vetäjät Toivo-vertaisvalmennuskoulutuksessa maaliskuussa, jos saamme vain mukaan vapaaehtoisia. Koemme, että yhteistyö eri toimijoiden kesken on hyvin tärkeää, toteaa Kähärä.

-Toinen hyvin tärkeä kehittämisen kohde on saattohoitohenkilöiden toiminnan käynnistäminen sairaalassa. Tällä hetkellä kartoitamme

Etelä-Savon alueella vapaaehtoisia, jotka ovat erikoistuneet saattohoidon tukihenkilöiksi. Vapaaehtoistoiminta pyritään saamaan saattohoidon puolelle kiinteäksi osaksi osaston toimintaa. OLKA jatkossa koordinoi saattohoidon tukihenkilöiden toimintaa sairaalassa ja pitää niin sanotusti näistä vapaaehtoisista huolta, kertoo Kähärä.



OLKAN ILONA ja TOIVO koulutukset

Esteryn OLKA-hanke kouluttaa kaikki Essoten sairaalavapaaehtoiset. Koulutus pidetään kaksi kertaa vuodessa, seuraava koulutus on torstaina 11.2. klo 13–18.

Sairaalassa vapaaehtois-tehtävissä voi toimia aula-avustajana, juttukaverina, lukijana, leikkikaverina tai vaikka esiintyjänä. Tärkeintä on halu tuoda iloa ja tukea potilaalle sairaalan arkeen.

Olkan projektipäällikkö **Noora Kähärä** ohjeistaa, että kaikki halukkaat haastatellaan. Ilmoittaudu haastatteluun 4.2. mennessä puhelimitse numeron 050 570 0551

tai sähköpostilla osoitteeseen: noora@estery.fi.

Projektityöntekijä **Henna Liikasen** mukaan ILONA-koulutus antaa vapaaehtoiselle ”luvan” tulla sairaalaan vapaaehtoistyöhön.

– Koska toiminta perustuu vapaaehtoisuuteen, vapaaehtoinen itse päättää sen, milloin hän tulee vapaaehtoistehtäviin sairaalaan, painottaa Liikasen.

Kähärä kertoo myös ihka ensimmäisestä Toivo-vertaisvalmennuskoulutuksesta, joka pidetään Estery-talolla maaliskuussa.

– Toivo-vertaisvalmennuskoulutus on tarkoitettu hen-

kilöille, joilla on omakohtainen kokemus sairaudesta tai vammasta ja halu tukea saman kokeneita.

Kähärän mukaan TOIVO-koulutus koostuu kolmesta lähipäivästä ja etätehtävistä, jotka antavat työkaluja toimia vertaistukijana.

– Koulutuspäiviin osallistuminen on tärkeää, koska monet harjoitukset vaativat sitä, että ollaan vuorovaikutuksessa muiden kurssilaisten kanssa. Niin ILONA- kuin TOIVO-koulutus ovat maksuttomia, valaisee Kähärä.



Esteryn hallituksen jäsen **Timo Petäjämäki**, toiminnanjohtaja **Satu Taavitsainen** ja puheenjohtaja **Kauko Väisänen** kannustavat osallistumaan Toivo- ja Ilona-koulutuksiin.



Vapaaehtoistyö OLKAssa

Projektipäällikkö **Noora Kähärä** mukaan vapaaehtoistyön koetaan olevan palkitsevaa ja usein se myös tarjoaa ihmisille kokemuksen yhteisöllisyydestä ja lisää vapaaehtoistyötä tekevän ja vapaaehtoistyön ”kohdeena” olevan hyvinvointia.

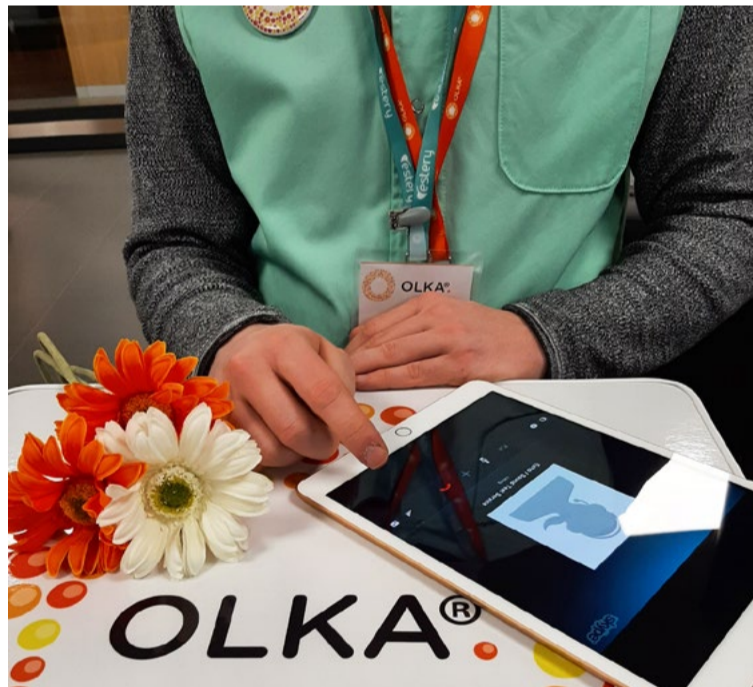
– Vapaaehtoistyö antaa kokemuksia omasta merkityksellisyydestä ja osallisuudesta. Usein vapaaehtoistyöhön haudutaan siksi, että kalenterissa on ylimääräistä aikaa ja on

oma halu auttaa muita. Vapaaehtoistyössä tutustuu uusiin ihmisiin ja pääsee mukaan vapaaehtoisten ”yhteisöön”.

Koen, että meille OLKAssa on helppo tulla ja otamme aina kaikki uudet vapaaehtoiset lämpimästi vastaan. Meillä on todella kiva yhteishenki vapaaehtoisten kesken ja järjestämme meidän vapaaehtoisille myös yhteisiä virkistäytymishetkiä ja tapaamisia, kertoo Kähärä hymyssä suin.

OLKAN JUTTUKAVERI TABLETIN KAUTTA

Koronan tuomien rajoitteiden vuoksi OLKAssa on kehitteillä uusi innovaatio, jossa juttukaverin voi saada osastolle kannettavan älylaitteen eli tabletin välityksellä. Mukana pilottina uudenaikaisessa toiminnassa on Mikkelin keskussairaalan neurologinen ja ortopedinen kuntoutusosasto, jossa osastolla on sairaalan puolesta jo tarjolla potilaille tabletteja käyttöön. OLKAN koulutettu sairaalavapaaehtoinen voi jutella potilaiden kanssa videokuvan kautta.



KUNTAVAALIEN ÄÄNESTYSPAIKKOJEN SAAVUTETTAVUUS TURVATTAVA

Esteryläiset vammaisjärjestöt tekivät 20.1.2021 Mikkelin kaupungille ja muille Etelä-Savo kunnille yhteisen kannanoton, jossa järjestöt muistuttavat kuntia huolehtimaan tulevien kuntavaalien yhteydessä kaikkien äänestyspaikkojen saavutettavuudesta.

Jokaiselle vaalipaikalle on oltava esteetön ja sujuva kulku erilaisia apuvälineitä käyttäville kuntalaisille. Lisäksi tulee taata, että jokaisen äänioikeutetun

äänestysprosessi sujuu kaikilta osin hyvin. Järjestöt muistuttavat myös eri tavoin vammaisten henkilöiden oikeudesta käyttää halutessaan myös omaa avustajaansa tai läheistään äänestäessään. Tilat tulee olla niin suunniteltu, että vaalisalaisuus säilyy.

Kuntalaisille, jotka eivät tilanteensa vuoksi pysty saapumaan äänestyspaikoille, on järjestettävä mahdollisuus kotiäänestykseen.

Kannanoton ovat allekirjoittaneet Etelä-Savon CP-yhdistys ry, Etelä-Savon Näkövammaiset ry, Etelä-Savon neuroyhdistys ry, Mikkelin Seudun Epilepsiyhdistys ry, Mikkelin Seudun kehitysvammaisten tuki ry, Mikkelin Seudun reumayhdistys ry ja Yhdenvertainen Etelä-Savo ry.

TOIMINNANJOHTAJA SATU TAAVITSAINEN:

Järjestöissä ystävyyttä ja vertaistukea

Sosiaali- ja terveysjärjestöt auttavat ja tukevat erilaisissa elämäntilanteissa olevia ihmisiä ja siten vahvistavat kansalaisten hyvinvointia ja terveyttä. Järjestöjen yleishyödyllinen toiminta tukee julkista sosiaali- ja terveyspalvelujärjestelmää. Järjestöt tarjoavat ihmisille väljän osallistua ja vaikuttaa. Järjestöjen voima syntyy ihmisten kohtaamisesta ja kuuntelemisesta.

Esteryn jäsenyhdistysten puheenjohtajien säännölliset tapaamiset aloitettiin tammi-kuussa. Puheenjohtajien vertaistuki toisilleen on äärimmäisen tärkeää tilanteessa, jossa monessa yhdistyksessä koronan vuoksi on menetetty aktiivisia toimijoita ja rahoitusta. Puheenjohtajat ovat olleet suunnattoman kovilla, jaksamisensa ääri rajoilla. Tunteet ovat pinnassa ja asiat voivat tuntua mahdottomilta

selvitellä yksin. Siksi on tärkeää kokoontua yhdessä ja saada vertaistukea toisilta. Myönteinen tunnetila auttaa ratkaisemaan ongelmia. Estery järjestää puheenjohtajille voimaantumista muun ohella niin, että viemme kaikki naispuheenjohtajat ystävänpäivän hengessä aamukahville ja saamaan pikakampauksia Esedun parturi-kampaajaopiskelijoilta.

Sote-järjestöjen rahoitus turvattava

Sosiaali- ja terveysjärjestöille kohdistuvalla valtionavustuksella mahdollistetaan kansalaistoiminta, joka perustuu vertaisauttamiseen sekä toisaalta toiminta, joka edistää kokonaisturvallisuutta, varautumiskykyä ja kriisivalmiutta. Koronakriisi on osoittanut järjestöjen kyvyn reagoida ja vastata nopeasti avun tarpeen muutoksiin. Varautumis- ja



toimintakyvyn ylläpitäminen sekä hyvinvointia ja terveyttä edistävän toiminnan jatkumisen edellyttävät pitkäjänteistä järjestötoiminnan rahoitusta.

Opetus- ja kulttuuriministeriö, sosiaali- ja terveysministeriö, maa- ja metsätalousministeriö ja valtiovarainministeriö ovat asettaneet ”Erkki Liikasen” työryhmän selvittämään, miten rahapelitoiminnan tuottojen vähentämiseen varaudutaan tulevina vuosina. Selvitysryhmän toimikausi päättyy 28.2.2021 ja sen esitykset ovat käytettävissä valmisteltaessa valtion julkisen talouden suunnitelmaa vuosille 2022–2025. Toiveemme on, että valtio laatii pitkän tähtäimen suunnitelman yleishyödyllisten toimijoiden rahoituksen turvaamiseksi.

Järjestöt haluaa työllistää nuoria

ESTERY on työllistänyt nuoria työttömiä vuodesta 2013. Korona katkaisi sen, emmekä saaneet nuoren työllistämiseen STEA:lta tälle vuodelle enää rahoitusta. Tämä on mielestämme todella harmillista, sillä koronan vuoksi nuorten työttömyys on ennestään kasvanut. Järjestöt ovat nuorille erinomaisia työpaikkoja ja rahoitustilanne pitää korjata nopeasti.

Hyvää tulevaa ystävänpäivää järjestötoimijoille – niin vapaaehtoisille kuin työntekijöille, sekä kaikille lukijoillemme! ❤️

Satu Taavitsainen
Toiminnanjohtaja
ESTERY – Etelä-Savon
hyvinvointijärjestöjen tuki ry

ESTERYN PUHEENJOHTAJA KAUKO VÄISÄNEN:

Valoa näkyvissä!

Tammikuussa kokoontuivat Esteryn jäsenyhdistysten puheenjohtajat vertais- ja hyvinvointitapaamiseen (noudatimme tietenkin koronaohjeistuksia). Keskusteluja hallitsi vuoden kestänyt korona-aika ja sen vaikutukset yhdistystoimintaan.

Keväällä 2020 tavallinen yhdistystoiminnan arki muuttui hetkessä ja lähes kaikki ne hienot tapahtumat, joita toimintasuunnitelmiin oli kirjattu, jouduttiin perumaan. Tämä on ollut yhdistysten vetäjille raskasta ja turhauttavaa.

Yhdistystoiminnassa on digiloikattu isosti ja tuotu uusi elementti yhdistysaktiivien käyttöön – fyysisen läsnäolon tilalle on tullut etäläsnäolo. Vaikka se ei korvaa

perinteistä yhdistystoimintaa niin on se tyhjää parempi ja näin on pystytty turvaamaan toiminnan jatkuminen myös erityisolosuhteissa.

Turvalliseksi kokemamme yhdistystoiminta muuttui lähes yhdessä yössä. Korona-aikana olemme itse kukin joutunut pohtimaan omia arvoja ja myös mikä elämässämme on tärkeää. On mielenkiintoista nähdä, miten nämä pohdinnat vaikuttavat tulevaisuudessa yhdistysten eri aktiviteetteihin ja eri toimintatapoihin.

Tärkeä yhteistyö eri sidosryhmien kanssa on myös tapahtunut etäyhteyksien avulla ja Esteryn puitteissa olemme olleet mukana sekä Etelä-Savon maakuntaliiton että Esoteen eri työryhmien kautta.



Maakunnallisessa järjestöfoorumissa ollaan yhdessä muiden yhdistysten kanssa tekevässä yhteistyössä ja Essoten työryhmissä antamassa oman panoksemme sote-uudistuksen ja mm. uuteen vammaispoliittiseen ohjelmaan. Työryhmissä on vahva tahtotila viedä asioita eteenpäin hyvässä hengessä.

Niin Esteryn kuin muidenkin yhdistysten projektit ovat uudessa tilanteessa keksimään uusia toimintamuotoja niissä puitteissa kuin se on vain mahdollista. Projektien vetäjät ovat mukautuneet korona-aikaan ja yritetty parhaamme mukaan työskennellä yhdistyslähteisesti.

STEA-rahoitteinen Esteryn OLKA-projekti kehittää

yhdessä järjestöjen ja Essoten kanssa tärkeää sairaalassa tapahtuvaa vapaaehtoistoimintaa. On selvää, että juuri tämän kaltaisessa toiminnassa fyysiset tapaamiset ovat keskeinen osa toimintaa.

Valoa ja toivoa tulevaisuuteen antaa se, että Essote on ollut maan huippuluokka rokotusten hoitamisessa ja kunkuluvan kevään aikana ryhdytään rokottamaan laajasti väestöä niin uskomme, että viimeistään ensi syksynä pääsemme toteuttamaan projektien ja yhdistysten eri toimintoja fyysisesti ihmisiä kohdaten ja mukavia tapahtumia järjestäen! 🍀

Kauko Väisänen, puheenjohtaja
ESTERY – Etelä-Savon
hyvinvointijärjestöjen tuki ry



Hävikistä hyvinvointia

Vastuullisuus on iso osa kansalaisjärjestöjen toiminnan ydintä. Sen vuoksi ESTERY aloitti elokuussa 2020 yhteisöllisen hävikkiruokailun ESTERY-talolla, jossa syödään Mikkelin kaupungin kouluilta ylijäänyttä ruokaa. Ruokailu on maksuton ja avoin kaikille. Ei ole mitään järkeä heittää rosikkiin syömäkelpoista ruokaa, sanoo Esteryn toiminnanjohtaja **Satu Taavitsainen**.

-Ruokahävikki on jo vuosia ollut yhteiskunnallisesti iso huolenaihe ja olemme todella iloisia päästessämme toteuttamaan hävikkiruokailun vähentämistä. Keskeisin myös järjestöjen tulevaisuuteen vaikuttava tekijä on vastauksemme ekologiseen kestävyyskriisiin - ilmastonmuutokseen, luonnon monimuotoisuuden vähenemiseen, resurssien ylikulutukseen ja jäteongelmaan, muistuttaa Taavitsainen.

-Ruokahävikin vähentämisen lisäksi haluamme edistää ihmisten mahdollisuuksia syödä yhdessä. Erityisesti raskaana korona-aikana, moni on tuntenut itsensä yksinäiseksi ja alakuloiseksi, jolloin ruokakaan ei maistu. Taloudellisen tilanteen heikkenemisen seurauksena osalle ihmisistä riittävän ruuan saanti ei ole ollut itsestäänselvyys, kertoo Taavitsainen.

Taavitsaisen mukaan Esteryssä ollaan todella iloisia, että viime vuonna sosiaali- ja terveysministeriö myönsi Esterylle 5000 euroa ja tänä

vuonna Estery sai Kansan Siivostysrahastolta 1500 euroa apurahaa yhteisöllisten hävikkiruokailujen järjestämiseen.

-Vuoden 2021 apurahojen jaon yhteydessä kiinnitettiin painotetusti huomiota yksinäisyyttä torjuviin sekä osallisuuden ja yhteisöllisyyden vahvistamiseen tähtääviin apurahahakemuksiin. Yhteisöllisyys on mielen hyvinvoinnin kannalta ensiarvoisen tärkeä asia. Yksinäisyys kuitenkin koskettaa valtaosaa ihmisistä jossakin elämän vaiheessa. Yhteisöllisyyden vahvistaminen on paras keino torjua ääriajattelua ja väkivaltaista radikalisoitumista, muistuttaa Taavitsainen. ☘



Estery-talolla tapahtuu!

Järjestötalona, eli tuttavallisemmin ESTERY-talona sijaitsee Otto Mannisen katu 4:ssä historiallisessa ympäristössä. Jäsenyhdistyksille kokoukset talolla on maksutonta. Alla esimerkkejä talon tapahtumista, jotka ovat toiminnassa koronasta huolimatta ja Essoten maskisuositusta ja muita ohjeistuksia noudattaen.

MAANANTAISIN

- **Kävelykerho** klo 10. Lähtö Estery-talon sisäpihalta (koronatauolla)
- **Lautapelikerho** klo 12-15
- **Reumakerho** kuun 1. ma klo 13-15
- **"Kosteusvaurioiset"** parillisen viikon ma 17.30-19
- **Osallisuusviikon työpaja** MA 15.2. klo 9-10.30, osallisuustyön johtaminen kunnissa

TIISTAISIN

- **Käsityökerho "Ystävät yhdessä"** klo 12-15
- **Karaokekerho** parillisen viikon ti klo 15-17
- **Shakkikerho** parillisen viikon ti klo 13-15.
- **Luustokerho** kuun 2. ti klo 16-18
- **Osallisuusviikon työpaja** TI 16.2. klo 9-10.30, osallisuuden kokemuksen mittaaminen ja arviointi

KESKIVIIKKOISIN

- **Epilepsiaryhmä** kuun 1. ke klo 18-21
- **Kuurojen kerho** kuun 2. ke klo 17-20
- **Osallisuusviikon työpaja** ke 17.2. klo 9-10.30, osallisuuden 24 apukysymystä

TORSTAISIN

- **Neurokerho** kuukauden 3. to klo 16-18
- **Parkinson-kerho** kuukauden viim. to klo 13-15
- **Aivovammutuneiden keskusteluryhmä** kuun viim. to klo 16-18

PERJANTAISIN

- **Maksuton yhteisöllinen hävikkiruokailu** klo 12.30-14. Ruokailut alkavat heti, kun korona-tilanne helpottaa. Seuraa ilmoittelua.

KYSY LISÄÄ Esteryn henkilöstöltä niin kerromme sinulle aktiivisesta kansalais-toiminnasta ja ohjaamme sinut yhdistysten toimintojen pariin. On keskustelevia ryhmiä ja paljon liikunnallisia ja toiminnallisia ryhmiä. Jokaiselle varmasti löytyy mieluisa!

ESTERY EDISTÄÄ JÄRJESTÖJEN YHTEISTYÖTÄ JA IHMISTEN HYVINVOINTIA

Estery syntyi vuonna 2007 paikallisten sote-yhdistysten halusta vahvistaa toimintaedellytyksiään. Esteryn jäsenmäärä toiminnan alkaessa oli 10 sosiaali- ja terveysalan yhdistystä. Jäsenmäärä on tällä hetkellä 59 yhdistystä, joiden yhteistyötä, toimintaedellytyksiä ja vaikuttamismahdollisuuksia edistetään ja tuetaan. Viimeisin mukaan liittynyt jäsenyhdistys on Savon Martat ry. Henkilöjäseniä jäsenyhdistyksissämme on yhteensä noin 28 000.

Toimipisteemme on Mikkelin keskustassa sijaitseva järjestötalona, ESTERY-talona, jossa on

toimisto- ja kokoontumistiloja ja Mikkelin keskussairaalan OLKA-piste, joka on sairaalavapaaehtoistoimintamme keskus.

ESTERYn toiminta on 14 vuoden aikana kohonnut todella merkitykselliseksi paikallisen yhdistystoiminnan kannalta. Sen lisäksi, että jäsenyhdistykset saavat kokouksiaan Estery-talolla maksutta, on toiminnan keskipisteenä ihmisten terveyden edistäminen, vapaaehtoisten ja yhdistysaktiivien kouluttaminen, vapaaehtoistyön kehittäminen, mm. sairaalavapaaehtoistoiminta, ihmisten työ- ja toimintakyvyn

vahvistaminen, osallisuuden, toimijuuden ja arjenhallinnan tukeminen, kriisiauttaminen ja arjen turvallisuuden edistäminen.

Olemme työllistäneet lukuisia työttömiä ja osallistuneet näin, emme pelkästään yhdistysten arjen helpottamiseen, vaan myös työllisyyden hoitoon. Toteutamme projekteja, joilla edistetään ja ylläpidetään yksilöiden, perheiden ja yhteisöjen toimintakykyä, sosiaalista hyvinvointia, turvallisuutta ja osallisuutta. ☘